



Sopa de Albóndigas

Ingredientes

- | | |
|--|---|
| 6 tazas de agua | 8 onzas de carne de res, pavo o pollo, molida y sin grasa |
| 1/3 taza de arroz integral | 1 tomate, finamente picado |
| 3 cubitos de caldo concentrado bajo en sodio de sabor a res o pollo, o una cucharada de polvo de caldo concentrado | 1/2 cebolla, pelada y finamente picada |
| 4 ramitas de orégano fresco finamente picado o 1 cucharada de orégano seco | 1 huevo grande |
| | 1/2 cucharadita de sal |
| | 2 tazas de vegetales picados (zanahorias, apio y brócoli) |

Preparación

1. En una cacerola grande, mezcle el agua, arroz, cubitos de caldo concentrado y orégano. Deje que hierva a fuego alto. Revuélvalo para disolver el caldo concentrado. Reduzca el fuego y deje que se cocine a fuego lento.
2. Mientras tanto, en un tazón grande, mezcle la carne molida, tomate, cebolla, huevo y sal. Haga con la mezcla 12 albóndigas grandes.
3. Agregue las albóndigas a la mezcla del caldo y cocínelo a fuego lento 30 minutos.
4. Agregue los vegetales. Cocine la sopa de 10 a 15 minutos o hasta que las albóndigas estén cocidas, y el arroz y los vegetales estén tiernos. Sirva caliente.

Esta sopa con nutritivas albóndigas es una comida sabrosa que puede disfrutar en casa o recalentar en el trabajo.

Rinde 4 porciones. 1/2 taza de caldo y 3 albóndigas por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 40 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 196, Carbohidratos 20 g, Fibra dietética 4 g, Proteínas 16 g, Grasa total 6 g, Grasa saturada 2 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 85 mg, Sodio 407 mg